

コレステロールって何？



コレステロールとは

コレステロールとは簡単に言うと脂質です。

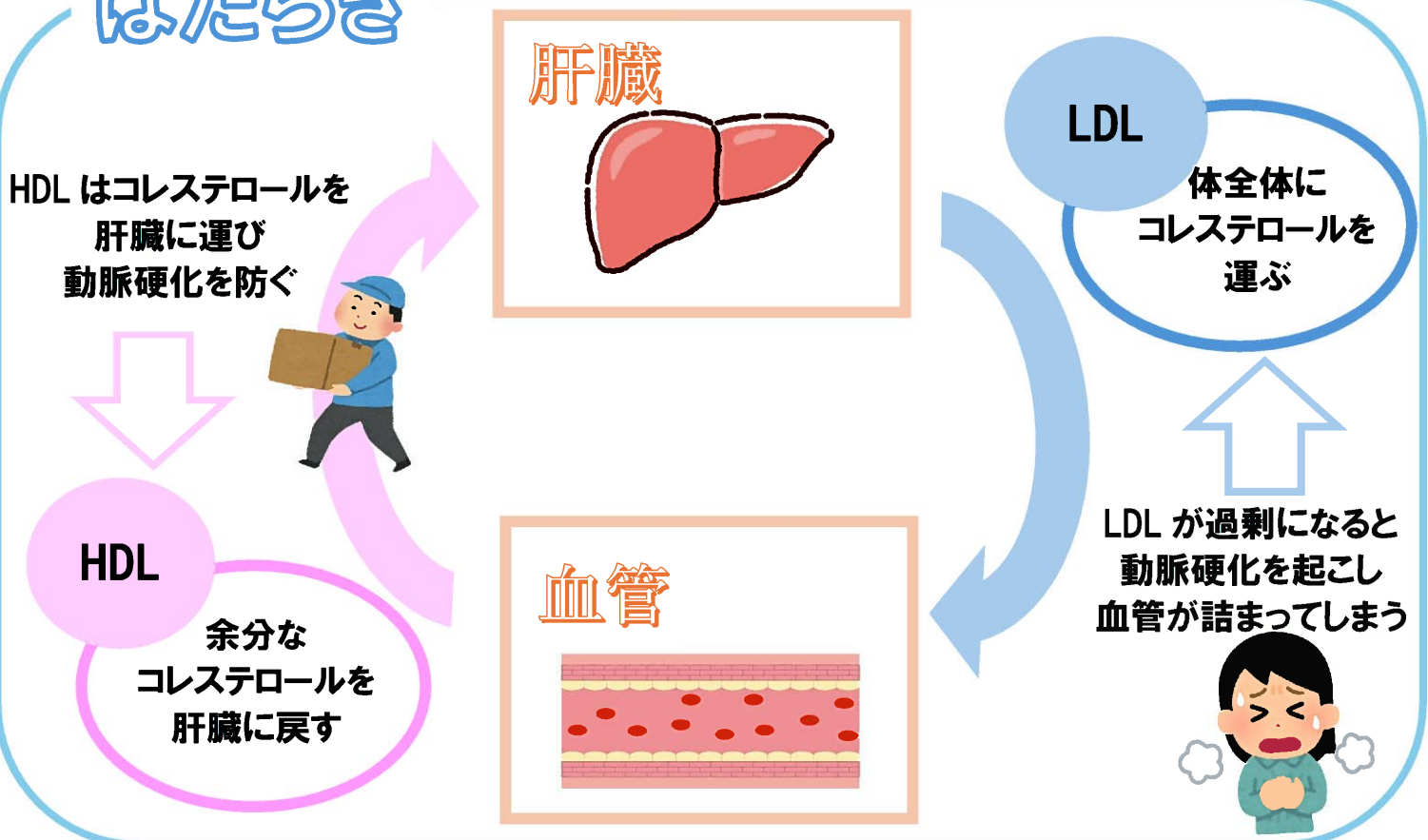
その中でもコレステロールは LDL コレステロール と HDL コレステロール に分けられています。皆さんも一度は聞いたことあるのではないのでしょうか？

LDL コレステロールは肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがあり、増えすぎると動脈硬化を起こすので、悪玉コレステロールといわれています。

HDL コレステロールは、余剰なコレステロールを回収するコレステロールで、善玉コレステロールといわれています。LDL コレステロールの基準値は 70～119mg/dL、HDL コレステロールの基準値は 40mg/dL 以上とされています。

文字で見ても難しいので、コレステロールのはたらきをわかりやすく図にしてみました。

はたらき



コレステロールは運ばれてどうなる？

HDL によって肝臓に運ばれたコレステロールの一部は、胆汁酸となって小腸に排泄され、脂肪の消化・吸収を促進します。そしてほとんどの胆汁酸は肝臓に戻って再利用され一部は便として排泄されます。

LDL によって運ばれるコレステロールは全身を巡りながら各組織にコレステロールを届け、この過程で LDL が過剰になってしまうと血管内膜にコレステロールのついた細胞が集まり、ドロドロとしたおかゆのような塊ができてしまいます。これにより動脈硬化が進み、放置すると脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

コレステロール値を下げる栄養素

1.食物繊維



食物繊維にはコレステロール値を低下させ、糖質の急な吸収を抑える効果があります。1日25g～30gの食物繊維の摂取が効果的です。

食物繊維の多く含まれる食品はごぼう、りんご、まいたけ、ひじきなどたくさんあります。

2.豆類



豆類や大豆製品もおすすめてです。大豆たんぱくは LDL コレステロール値を低下させる役割を担っています。

3.緑黄色野菜



緑黄色野菜は、食物繊維が摂取できるだけでなく、抗酸化作用のあるβ-カロテン、ビタミンC・Eがたっぷり含まれ、動脈硬化の予防にも効果的です。

緑黄色野菜はカボチャやトマト、リーフレタス、ホウレンソウなどがあります。

まとめ

- ・コレステロールは悪玉と善玉がある。
- ・LDL コレステロールが過剰になると脳梗塞や心筋梗塞の原因となる。
- ・LDL を低下させるために、食物繊維、豆類、緑黄色野菜の摂取を心がけましょう！

ポイント

- ・ゆっくり食べる
- ・夜の間食をやめる
- ・1人分を盛り付ける

もちろん体を動かすことも大事になってきます！
ウォーキングなど適度に運動をしましょう！